

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
狛江第一小学校
保健室

2月に入ると、すぐ「立春」が訪れます。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。寒いとからだは縮こまって、けがをしやすくなったり、血の流れが悪くなって頭が痛くなったりします。病気の予防はもちろんですが、準備体操や外遊びでしっかり体を動かして、けがの予防にも気を付けましょう！寒さに負けず、3学期も元気に過ごしてくださいね。



- 寒さに負けないからだをつくろう
- 心の健康について考えよう

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。



保護者の方へ

全国的にインフルエンザの流行が続いています。高熱のでるA型から、吐き気や嘔吐症状などを伴うB型も見られるようになってきました。繰り返しになりますが、インフルエンザの出席停止から登校再開の際には、保護者記入の「出席停止解除願」の提出をお願いいたします。



じぶん あいて たいせつ ♡ 自分も！相手も！大切にしよう ♡

なおしたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



こんなふうには、ものごとをちがう『わく組み』で見ることを、リフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。

自分のことだけでなく、相手のことも見方を変えて見てみてください。ちょっと苦手だな…と思うあの子も、見方を変えたらいいところがみえてきませんか？
自分のいい所、お友達の良い所、たくさん見つけられたら素敵ですね



ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

自分をほめよう



ども お友達には…



一歩には、みなさんの悩みを聞いてくれるカウンセラーの先生もいます。カウンセラーの先生に相談したいことがある人は、保健室に相談の予約を取りにきてくださいね。